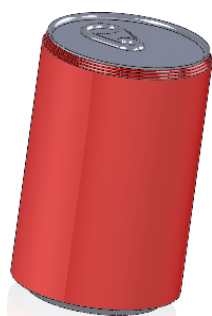


空き缶リサイクル 2種類

飲み物の空き缶をリサイクルして行えるものを2種類ご紹介します。



ジャンル 運動機能改善

身体面への効果 指定されていません

精神面への効果 指定されていません

介護度 要介護度2 所要時間 各10分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 5人以上

道具 (一人当たり予算0円)

よく洗って乾燥させた空き缶(1人に対し2缶以上)、S字フック、ビニールテープ

注意点・追加ルール 缶の口で怪我をしないように、プルタブを外し、ビニールテープで目張りしてください。

期待効果

指と腕の運動

バランス力を養う

利用者同士の協力

1

S字缶

最初の方はS字フックを缶の口に引っ掛けて、次の方にリレーします。
次の方がS字フックを引っ掛けて、最初の方は落ちないように自分のS字フックを抜いて
上手く渡しましょう。
S字フックを使って持ち上げた缶を順番に重ねていくのも普通に缶を重ねるよりも筋力
トレーニングになります。

2

缶をつなげて持ち上げる！

缶を寝かせて2～3個つなげます。テープ等で固定はしないでください。
AさんとBさん2人で反対から互いに缶を押しながら、呼吸を合わせて持ち上げます。
どちらかが力を緩めれば缶は落ちてしまいます。

3

この要領で、参加者全員で円を組んで、全員で同時に缶を持ち上げてみましょう。
数を増やすと難易度は増すのでどんどんチャレンジしてみましょう。